

参加費
無料

先着
200名
さま

ご家族の
健康に

自炊は
すこし苦手...

いつまでも
はつらつと

健やかな食事を考えよう

コープで 健食!プログラム 参加者募集!!

“かたよりのない食事”を
専門家がアドバイス

食は健康の源!

食事を見直して、いきいき生活目指しませんか?
コープさっぽろがあなたに合った食生活のお手伝い。専門家による食生活の
アドバイスやさまざまな体験講習会をご用意。
まずは簡単なセルフチェック。参加費無料ですので、ふるってご参加ください!

専門家がアドバイス



管理栄養士 小田嶋 政子さん
日本女子大学家政学部卒業。
北海道女子短期大学勤務などを経て、北
翔大学生涯スポーツ学部学部長、教授。
研究テーマは「北海道と母村における食
文化の比較」。主な著書は「北海道の年中
行事(北の生活文庫)」「北海道の冠婚葬
祭(道新ポケットブック)」など。

なるほど!体験講習会



生産者交流会

簡単食事の工夫

なるほど買い物の知恵

など

本プログラムは「平成25年度食材提供の場を活用した食育実践活動事業」として
農林水産省の助成をうけております。